

## **JURNAL**

**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KESEIMBANGAN  
DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN  
SHOOTING PADA PERMAINAN SEPAKBOLA  
SISWA SMK TELKOM MAKASSAR**

***THE INFLUENCE OF EXPLOSIVE LEGS POWER, BALANCE,  
AND SELF CONFIDENCE IN SHOOTING SKILLS IN  
FOOTBALL GAME OF STUDENTS AT SMK  
TELKOM MAKASSAR***

**MUHAMMAD YUSRI**



**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KESEIMBANGAN  
DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN  
SHOOTING PADA PERMAINAN SEPAKBOLA  
SISWA SMK TELKOM MAKASSAR**

***THE INFLUENCE OF EXPLOSIVE LEGS POWER, BALANCE,  
AND SELF CONFIDENCE IN SHOOTING SKILLS IN  
FOOTBALL GAME OF STUDENTS AT SMK  
TELKOM MAKASSAR***

**MUHAMMAD YUSRI**

**ABSTRAK**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan rancangan penelitian "korelasional" untuk melihat pengaruh antara variabel. Teknik analisis data menggunakan analisis jalur (*path analysis*). Populasinya adalah seluruh siswa SMK Telkom Makassar. Sampel yang digunakan adalah siswa SMK Telkom Makassar sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan cara acak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Daya ledak tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Telkom Makassar (2) keseimbangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Telkom Makassar, (3) percaya diri berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Telkom Makassar, (4) daya ledak tungkai, keseimbangan dan percaya diri secara bersama-sama berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Telkom Makassar

**Kata Kunci :** daya ledak tungkai, keseimbangan, percaya diri dan kemampuan *shooting*

## **ABSTRACT**

The type of this study is descriptive research a survey method with a correlational research design to examine the influence between the variable. Data were analyzed using path analysis. The population was all students at SMK Telkom Makassar. The Samples of the study were 30 students at SMK Telkom Makassar. The sample were obtained by random sampling technique.

The result of study indicate that (1) the of explosive legs power gives direct influence on shooting skill in football game of students at SMK Telkom Makassar (2) the balance gives direct influence on shooting skill in football game of students at SMK Telkom Makassar, (3) the self confidence gives direct influence on shooting skill in football game of students at SMK Telkom Makassar, (4) and explosive legs power, balance, and self confidence collectively gives direct influence on shooting skill in football game of students at SMK Telkom Makassar

**Keywords:** explosive legs power, balance, self confidence, shooting skills

## **A. PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu alat dalam pembangunan bangsa, khususnya dalam bidang jasmani dan rohani. Untuk mencapai hasil pembangunan yang baik perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, perlu adanya pembinaan yang diawali dari pembibitan. Sebab prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul. Sepakbola adalah magnet dalam kehidupan global saat ini. Sepakbola tidak hanya semata-mata olahraga, akan tetapi sudah menjadi hiburan dan bahkan sepakbola adalah bisnis yang menggiurkan. Sepakbola saat ini adalah olahraga yang telah memasyarakat dan digemari sampai ke pelosok penjuru Indonesia. Penggemarnya baik laki-laki maupun

perempuan bahkan sampai orang-orang tua sekalipun. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kecerdasan di lapangan memacu semangat serta keberanian, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua pemain agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari kemampuan latihan gerak dasar dalam permainan sepakbola.

Jadi untuk dapat mencapai dan meningkatkan prestasi sepakbola harus dikembangkan unsur fisik terutama daya ledak tungkai dan keseimbangan pada saat melakukan *shooting*. Disamping itu harus

memperhatikan pula keterampilan teknik-teknik dasar yang ada dalam sepakbola. Pada umumnya pemain sepakbola pemula, seperti siswa di SMA/SMK dalam melakukan *shooting* hasilnya kurang maksimal. Sebagian besar kesalahan teknik dan fisik yang kurang menunjang. Selain itu juga karena terbatasnya waktu yang tersedia dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena itu perlu langkah pemecahan yang perlu dilakukan, yaitu memberikan latihan yang bertujuan untuk melatih kecepatan dan power. Karena, Semakin baik daya ledak dan keseimbangan saat melakukan *shooting* akan diperoleh hasil tendangan yang maksimal dari *shooting* tersebut.

Faktor daya ledak tungkai juga sangat berperan dalam melakukan sepakbola dimana dituntut untuk

melakukan lompatan sejauh-jauhnya dengan kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering pula disebutkan kekuatan eksplosif, ditandai adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat dimana tubuh terdorong ke atas (vertikal) atau kedepan (horizontal) dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal (Halim 2011:92).

Selain faktor daya ledak unsur keseimbangannya juga memiliki peranan penting pada gerakan sepakbola. Keseimbangan merupakan suatu kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh, baik dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan. Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga agilitas". Dengan

demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Selama ini pelaksanaan pembelajaran sepakbola di SMK Telkom kurang memperhatikan faktor kondisi fisik serta factor psikologi yang tepat bagi seorang siswa. Untuk itu perlu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik.

Maka tepatlah penulis untuk mengangkat, dan membahas penelitian lebih lanjut mengenai sepakbola, dengan judul tesis “Pengaruh daya ledak tungkai, keseimbangan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* pada

permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar.

Dari uraian di atas maka memunculkan ide bagi penulis sebagai bahan penelitian untuk membuktikan secara ilmiah yaitu (1) Pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMK Telkom Makassar (2) Pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMK Telkom Makassar (3) Pengaruh percaya diri terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMK Telkom Makassar (4) Pengaruh secara bersama-sama daya ledak tungkai, keseimbangan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMK Telkom Makassar.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Permainan sepakbola adalah

cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Permainan sepak bola termasuk jenis permainan yang memiliki gerakan yang kompleks. Artinya gerakannya terdiri atas unsur gerak yang terkoordinir dengan rapi, sehingga dapat dimainkan dengan baik. Untuk dapat mencapai penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola, pemain harus melakukan dengan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematis yang dilakukan berulang-ulang terus menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan syaraf otot untuk pembentukan gerakan yang harmonis, sehingga menghasilkan otomatisasi gerakan.

Keterampilan teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan yang dibutuhkan

dalam permainan sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Sepakbola pada hakekatnya merupakan penampilan gerakan yang terdiri dari unsur gerak yang terkoordinir dengan baik, dalam hal ini sangat tergantung pada kemampuan seorang siswa untuk memperhitungkan dan membina kondisi fisiknya melalui gerakan dasar *passing* (umpan) dari proses gerak seorang pemain sepakbola. Teknik dasar bermain sepakbola adalah menendang bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), melempar bola (*throw-in*), dan menembak bola (*shooting*). Yang menjadi titik fokus pada penelitian adalah mengenai teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Permainan sepak bola seorang

anak dinyatakan terampil dalam menembak bola (*shooting*) apabila dia dapat berhasil memasukan bola ke dalam gawang paling sedikit 80% dari tembakannya. *Shooting* sepakbola adalah gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Menurut Sucipto (2000:20) memberikan penjelasan mengenai *Shooting*, yaitu tendangan yang diawali meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola. Lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, dengan kaki yang digunakan untuk menendang diayunkan ke arah belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki. Sedangkan menurut Muhajir (2007 : 4) *shooting* adalah “hal yang biasa dilakukan oleh pemain sepak bola menggunakan kaki bagian punggung. *Shooting* seperti ini dimaksudkan

untuk menendang bolake arah gawang lawan agar tercipta gol”. *Shooting* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dengan punggung kaki bagian dalam, dengan punggung kaki bagian luar.

Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno HP, 1998:36). Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 17). Untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong lompatan pada saat melakukan tolakan pada papan tolak setelah



melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertikal sehingga dapat menambah jarak lompatan yang dilakukan. Power khususnya otot tungkai mempunyai peranan penting untuk mencapai kemampuan *shooting*.

Keseimbangan merupakan suatu kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh, baik dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan, karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan, dan dalam beberapa hal ketangkasan unsur kelincahan.

Adapun keseimbangan terbagi menjadi dua jenis, menurut Sajoto (1988:54) yaitu:

1. Keseimbangan statis adalah

kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap.

2. Keseimbangan dinamis yaitu kemampuan suatu tubuh mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerakan dari suatu posisi ke posisi yang lain.

Pengertian percaya diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi dengan keyakinan untuk sukses kepercayaan diri itu merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan ada kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya. Dengan demikian kepercayaan diri berisi dengan keyakinan seseorang

terkait dengan kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih sukses serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya Komaruddin (2013 : 68). Rasa percaya diri atau kepercayaan diri diterjemahkan dari istilah “*self-confidence*” dan merupakan bagian dari kepribadian (*personality*).

Siswa yang mempunyai kepercayaan diri mampu mengerti kelebihan-kelebihan yang ia miliki, mengoptimalkan kelebihan tersebut untuk mencapai tujuan hidupnya, dan mampu menjadikannya standar dalam mencapai target, artinya karena ia menyadari kelebihan-kelebihan ia akan menjadi individu yang optimis, selalu berfikir untuk maju, sebagai rasa syukur terhadap karunia Tuhan.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah bersifat

survey menggunakan rancangan korelasional bermaksud untuk mengetahui pengaruh daya ledak tungkai, keseimbangan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMK Telkom Makassar.

Lokasi penelitian ini adalah di SMK Telkom Makassar. Pemilihan terhadap tempat tersebut karena pertimbangan lokasi yang mudah dijangkau oleh siswa yang akan diteliti. Karena jumlah populasi penelitian ini terbatas, maka peneliti menentukan dengan teknik random sampling sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang murid laki-laki yang ada di SMK Telkom Makassar.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu :

- a. Variabel bebas yaitu :
  1. Daya ledak tungkai ( $X_1$ )
  2. Keseimbangan ( $X_2$ )

### 3. Percaya diri ( $X_3$ )

melalui program SPSS versi 20.00

#### b. Variabel terikat

##### 1. Kemampuan *shooting* siswa SMK Telkom Makassar.

Data yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes daya ledak percaya diri terhadap *shooting* siswa SMK Telkom Makassar akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial dengan jenis analisis secara korelasi serta analisis regresi. Analisis deskriptif untuk menggambarkan data apa adanya yang meliputi data minimum dan maksimum, rata-rata, standar deviasi. Sedangkan analisis inferensial untuk menguji hipotesis, analisis inferensial yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi dengan tiga predictor dengan menggunakan fasilitas computer

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.**

Data yang diperoleh dari instrumen-instrumen penelitian dan dari nilai tes daya ledak tungkai, keseimbangan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMK Telkom Makassar menjawab rumusan masalah yang ada. Data tersebut akan dianalisis dengan statistik deskriptif dan statistik inferensial.

Sesuai dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan penjelasan dari hasil tes analisis data disajikan tabel rangkuman hasil analisis deskriptif sebagai berikut :

Statistik	Variabel			
	Daya ledak tungkai (X <sub>1</sub> )	Keseimbangan (X <sub>2</sub> )	Percaya diri (X <sub>3</sub> )	Kemampuan shooting pada permainan sepak bola (Y)
Jumlah sampel	30	30	30	30
Rata – rata	1.2667	70.73	125.57	26.67
Simpangan baku	.07554	9.609	7.771	6.885
Varians	.006	92.340	60.392	47.402
Rentang	.28	30	33	23
Minimum	1.15	55	108	15
Maximum	1.43	85	141	38
Jumlah total	38.00	2122	3767	800

Data daya ledak tungkai yang dilakukan siswa SMK Telkom Makassar (X<sub>1</sub>) dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 1.2667, nilai simpangan baku sebesar .07554, nilai varian sebesar .006 dan diperoleh nilai rentang sebesar .28 dari selisih antara nilai minimal 1.15 dan nilai maksimal 1.43 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 38.00.

Data keseimbangan yang dilakukan siswa SMK Telkom Makassar (X<sub>2</sub>) dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 70.73, nilai simpangan baku sebesar 9.609, nilai varian sebesar 92.340 dan diperoleh nilai rentang sebesar 30 dari selisih antara nilai minimal 55 dan nilai maksimal 85 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 2122.

Data percaya diri yang dilakukan siswa SMK Telkom

Makassar ( $X_3$ ) dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 125.57, nilai simpangan baku sebesar 7.771, nilai varian sebesar 60.392 dan diperoleh nilai rentang sebesar 33 dari selisih antara nilai minimal 108 dan nilai maksimal 141 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 3767.

Data Kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola yang dilakukan siswa SMK Telkom Makassar (Y) dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 26.67, nilai simpangan baku sebesar 6.885, nilai varian sebesar 47.402 dan diperoleh nilai rentang sebesar 23 dari selisih antara nilai minimal 15 dan nilai maksimal 38 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 800

Berikut ini akan dijelaskan mengenai hasil pengujian normalitas distribusi populasi data hasil penelitian berdasarkan hasil analisis

pada lampiran uji data menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov Test*.

Hipotesis yang diajukan dalam uji normalitas adalah

$H_0$ : Data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal;

$H_1$ : Data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Dari hasil uji *Kolmogorov-Smirnov Test* yang dilakukan, terlihat bahwa harga *Kolmogorov-Smirnov Test* pada seluruh kelompok data ternyata lebih kecil dari harga  $\alpha$  0,05 atau pada taraf signifikan 95%.

Kesimpulan ini memberikan implikasi bahwa analisis statistika parametrik dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian hipotesis telah terpenuhi, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada penjelasan:

- 1) Dalam pengujian normalitas data kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola (Y) dari 30

sampel diperoleh nilai KS-Z sebesar 0,734 dengan taraf signifikan  $0,655 > \alpha 0,05$  atau  $H_0$  ditolak dan terima  $H_1$ . Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar (Y) berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal.

2) Dalam pengujian normalitas data daya ledak tungkai ( $X_1$ ) dari 30 diperoleh nilai KS-Z sebesar 0,794 dengan taraf signifikan  $0,554 > \alpha 0,05$  atau  $H_0$  ditolak dan terima  $H_1$ . Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa daya ledak tungkai berasal dari populasi berdistribusi normal

3) Dalam pengujian normalitas data keseimbangan ( $X_2$ ) dari 30 sampel diperoleh nilai sebesar 1,122 dengan taraf signifikan

$0,161 > \alpha 0,05$  atau  $H_0$  ditolak dan terima  $H_1$ . Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa keseimbangan berasal dari populasi berdistribusi normal.

4) Dalam pengujian normalitas data percaya diri ( $X_3$ ) dari 30 sampel diperoleh nilai KS-Z sebesar 0,711 dengan taraf signifikan  $0,693 > \alpha 0,05$  atau  $H_0$  ditolak dan terima  $H_1$ . Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa percaya diri berasal dari populasi berdistribusi normal

Oleh karena itu, dilakukan uji signifikan dan linearitas model regresi linear sesuai dengan model pengaruh antar variabel yang dirumuskan dalam model teoritik.

Setelah data diperoleh di lapangan, diolah dan telah melalui berbagai uji yang dipersyaratkan, maka tahapan selanjutnya adalah

pengujian model kausalitas dengan melakukan analisis jalur (*path analysis*). Berdasarkan model kausalitas yang dibentuk secara teoretik akan diperoleh diagram analisis jalur dan dihitung nilai koefisien untuk setiap jalurnya. Selanjutnya dilakukan perhitungan nilai koefisien determinasi untuk masing-masing jalur guna mengetahui signifikansi pengaruh yang diberikan oleh masing-masing variabel eksogen terhadap variabel endogen.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ternyata kedelapan hipotesis yang diajukan menunjukkan hasil yang berkorelasi positif..

Daya ledak tungkai ( $X_1$ ) berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom

Makassar (Y) diterima. Hasil analisis hipotesis pertama memberikan temuan bahwa daya ledak tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar. Temuan ini memberi makna bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar maka dapat dilakukan melalui peningkatan daya ledak tungkai. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang dikemukakan terdahulu bahwa daya ledak tungkai yang baik akan mampu menunjukkan pencapaian prestasi yang baik pula. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar dapat meningkat ketika memperhatikan daya ledak tungkai

untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola.

Selanjutnya keseimbangan (X<sub>2</sub>) berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar (Y) diterima. Hasil analisis hipotesis memberikan temuan bahwa keseimbangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar. Temuan ini memberi makna bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar maka dapat dilakukan melalui peningkatan keseimbangan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang dikemukakan terdahulu bahwa keseimbangan yang baik akan mendukung prestasi yang baik.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar dapat meningkat ketika didukung dengan keseimbangan yang baik.

percaya diri (X<sub>3</sub>) berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar (Y) diterima. Hasil analisis hipotesis memberikan temuan bahwa percaya diri berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar. Temuan ini memberi makna bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar maka dapat dilakukan melalui peningkatan percaya diri.

Temuan dalam penelitian ini



sejalan dengan kajian teoritis yang dikemukakan terdahulu bahwa pengaruh percaya diri yang baik akan mampu menunjukkan kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola yang baik pula. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar dapat meningkat ketika percaya diri meningkat sehingga kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola akan tinggi.

Dari hasil perhitungan tersebut dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan: daya ledak tungkai ( $X_1$ ), keseimbangan ( $X_2$ ), dan percaya diri ( $X_3$ ) berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar diterima. Hasil analisis hipotesis memberikan temuan bahwa daya

ledak tungkai, keseimbangan dan percaya diri secara bersama-sama berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar.

Temuan ini memberi makna bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar maka dapat diperhatikan daya ledak tungkai, keseimbangan dan percaya diri.

## KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya ledak tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar.

2. Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar.
3. Percaya diri berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar.
4. Daya ledak tungkai, keseimbangan dan percaya diri secara bersama-sama berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola siswa SMK Telkom Makassar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakrta : PT. Rineka Cipta
- Bompa, O Tudor. 1999. *Power Training For Sport*. Mosaic York London
- Cipta, Nugraha, Andi, 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung : Nuansa Cendikia. Gifford. Clive. 2002. *Sepakbola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga
- Depdikbud. 1994. *Pendidikan Jasmani SMA Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya*.
- Hadisasmita, 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Senayan
- Harsono, 1998. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud
- Johson BL & Nelson JK. 1986. *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*, New York: McMillan Publishing Company.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, Joseph, A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta:PT. Raja Grafindo
- Muchtar, Remy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dara Pres Sajoto, Mochamad. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yulistira.
- Noer, A. Hamidsyah. 1996. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Pusat Penelitian Universitas Terbuka
- Nurhasan, 2007. *Tes dan Pengukuran*. FPOK: Bandung.
- Soebroto. Moch. 1979. *Prinsip-Prinsip Kepelatihan*. Jakarta: Koni Pusat.
- Pekik, Djoko, Irianto, 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto, 1995 *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Besar*, Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Widodo. 2004. *Cerdik Menyusun Proposal Penelitian Skripsi. Tesis. dan Disertasi*. Yayasan Kelopak Magna Script. Jakarta.
- Sucipto, 2002. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jenderal Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Alfabet : Bandung.
- Suharno, Hp. 2010. *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- \_\_\_\_\_. 1998. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- \_\_\_\_\_. 1993. *Metodologi Pelatihan, Seri Bahan Penataran Pusat Pendidikan dan Penataran*, Jakarta, hal,3,21,30,34
- Sukmadinata, 2006. *Prosedur Penelitian Satu Pendidikan. Proyek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suranto, 2010. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Lampung: Percetakan Sukadiyanto.
2002. *Teori dan Metodologi Melatih*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Yogyakarta.

Syaifuddin Aip dan Muhadi\_  
1992/1993. *Pendidikan  
Jasmani dan Kesehatan*.  
Jakarta: Depdikbud.

Wilmore JH. Costill DI, 1994.  
*Physiology Of Sport and  
Exercis*. Human Kinetics  
USA.pp 16-40



